

## ההבדלים בין תענית ציבור לתענית יחיד

פעמים רבות מנהג ישראל להתענות תענית יחיד, הן בימי השובבי"ם, והן חתן וכלה ומחותנים, או ביום פטירת אביו ואמו וכדו'. וצריך לדעת, שיש כמה הבדלים בין תענית ציבור - דהיינו התעניות שחייבו חז"ל להתענות במשך השנה, והם ארבעה על חורבן הבית: עשרה בטבת, שבעה עשר בתמוז, תשעה באב, צום גדליה. וכן תענית אסתר. - ובין תענית יחיד שאדם מקבל על עצמו. להלן נבאר את ההבדלים ביניהם, וקצת תוספת דינים לתענית יחיד.

### קבלת תענית

המתענה תענית יחיד, חייב לקבל על עצמו קבלת תענית יום לפני התענית. וכל תענית יחיד בלא קבלה, אין שמה תענית. והטעם בזה, כיון שכאשר אדם לא קיבל על עצמו תענית, אינו מחוייב שלא לאכול ולשתות, אם כן, אי אכילתו אינה תענית, ולא מצטרפים כל השעות לזכות תענית, שהרי בכל רגע יכול לאכול, אפילו שלבסוף לא אכל כל היום. אבל אם קיבל תענית, הרי נאסר היום הזה עליו באכילה ושתיה, ושם "יום תענית" עליו, ואינו אוכל מחמת איסור תענית. ומטעם זה בתענית ציבור אין צריך לקבל תענית, כי אינו אוכל מחמת חז"ל שחייבוהו לצום ביום זה, ועולה לו אי אכילתו ואי שתייתו לתענית. ומטעם זה בערב ראש השנה שנהגו רבים להתענות, כתב המגן אברהם שגם אם לא קיבל תעניתו עולה לו לתענית. ולעניות דעתי, כל זה היה בזמן המגן אברהם, אבל בזמן הזה, שמעטים מתענים בערב ראש השנה, וגם אלו שמתענים הוא רק עד חצות, ובודדים מתענים היום בערב ראש השנה עד סוף היום, לכן, הרוצה להענות בערב ראש השנה, יקבל תענית בערב ראש השנה.

### נוסח קבלת תענית

בנוסח שבסידורים כתוב שמקבל על עצמו "בלא נדר" להתענות מחר. ונוסח זה הוא תמוה מאוד, שאם אינו נדר איך יעלה לו קבלת תענית, וכתב בפסקי תשובה בשם גדולי הפוסקים שלא לומר הלשון בלי נדר. אבל יש מישיבים לשון זה, והוא על פי השל"ה הקדוש, שגם לשון זה מהני כיון שלא צריך נדר ממש, ולשון זה הוא כדי שלא יכשל בעון נדרים. מכל מקום, מי שיודע בעצמו שקל לו לצום, ולא יכשל, עדיף שלא לומר הלשון בלי נדר.

### זמן קבלת תענית

ותקנו לקבל תענית בסוף תפלת מנחה, כדי שיבקש בשעת התפלה שיעלה לו זכות התענית, כי בשעה שאדם מקבל תענית, כבר זכות התענית בידו. וזמן קבלת התענית הוא סמוך לשקיעת החמה, דהיינו בתפלת מנחה קטנה עד שקיעת החמה. ובדיעבד, אם קיבל תענית במנחה גדולה, מהני. ומי שנוהג להתפלל מנחה גדולה, עדיף שלא יקבל תענית בתפלה, אלא סמוך לשקיעה יקבל על עצמו, ואם חושש שישכח, עדיף שיקבל במנחה גדולה, ויקבל שוב על עצמו לפני השקיעה. כמו כן אם המנין שמתפלל מנחה הוא סמוך לשקיעה, וחושש שכשיגמור תפלה של לחש יהיה אחר השקיעה, יקבל על עצמו לפני התפלה, ושוב בתפלה.

### יהי רצון במנחה שבתענית

בסידורים מודפס הנוסח של התפלה שמתפללים במנחה של יום תענית, שתעלה התענית כפרה כקרבן, עיין שם. ונוסח זה אין אומרים רק כאשר מקבלים תענית יחיד ולא בתענית ציבור, כיון שתענית ציבור היא אינה כקרבן, אלא לקיים מצות חז"ל, ורק כשמתענה מעצמו ומקבל על עצמו בנדבה עולה לו התענית.

### סגולה של תענית

מי שבריא בגופו ובנפשו ומסוגל להתענות תענית יחיד, היא הסגולה הכי נפלאה להטהר מעוונות. אלא שבדורותינו כבר קבלה מהבעש"ט הקדוש זיע"א, שאין הגופות מסוגלים לזה. אבל מי שמסוגל הוא דבר נפלא לטהר את עצמו. וכל זה רק בכמה תנאים: א. שחלילה לא יבוא לידי כעס מחמת התענית, שאז לא שוה כלל כל התענית. ב. שלא לספר לאיש על תעניתו. וקבלה מהבעש"ט זיע"א, שלא רק אם מספר מתבטל זכות התענית, אלא אפילו הוא בעצמו חושב על התענית שלו, כבר בטל זכות התענית. ג. שלא יתגאה בלבו על תעניתו, שעולה שכרו בהפסדו הגדול, דאין לך דבר שמרחיק את עצמו מהבורא כמו גאות הלב. ושמעתי בשם רבינו ה"אמרי חיים" מוויניץ זיע"א שאמר פעם, שלמרות שאין תענים בזמנינו, מכל מקום, מי שרוצה ילדים טובים צריך להתענות ביום שישי. וכידוע מה"מאור עינים" שקבלה מאליהו הנביא, שתענית ביום שישי היא כפרה נפלאה לכל החטאים.